10月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・トマト・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	504 kcal 22.2 g 14.7 g 76.1 g 1.4 g	乳・小麦・えび	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび
2	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	なす・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	481 kcal 16.8 g 15.1 g 75.0 g 0.8 g	乳・小麦	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦
3	火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のドーナッツ	513 kcal 17.1 g 17.3 g 74.6 g 1.4 g	乳・小麦	636 kcal 20.5 g 20.8 g 94.0 g 1.6 g	乳・小麦
4	水	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌	インゲン・キヌサヤ・きゅうり・コーン・トマト・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	451 kcal 19.2 g 12.9 g 68.3 g 1.3 g	乳・小麦	549 kcal 23.4 g 14.9 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦
5 木	イベント献立	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもにち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・レーズン・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	472 kcal 19.3 g 11.8 g 78.3 g 1.2 g	乳・小麦	582 kcal 23.5 g 13.2 g 99.4 g 1.5 g	乳・小麦
6	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	505 kcal 25.2 g 18.4 g 63.2 g 1.4 g	乳・小麦	622 kcal 31.5 g 22.3 g 78.0 g 1.8 g	乳・小麦
7	土	カレーうどん ゼリー	うどん・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんじん・トマトペースト	水・出し汁・カレー粉・食塩	牛乳 わかめせんべい 麦茶 せんべい クッキー	529 kcal 21.2 g 15.9 g 78.2 g 1.2 g	乳・小麦	656 kcal 26.1 g 18.8 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦
8	日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 さつま芋あんおはぎ風(きなこ・ごま)	514 kcal 18.6 g 15.9 g 79.0 g 0.9 g	乳・小麦	641 kcal 22.5 g 18.9 g 101.1 g 1.1 g	乳・小麦
9	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 お好み焼き	474 kcal 21.9 g 18.3 g 57.5 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 27.1 g 22.1 g 72.1 g 1.6 g	乳・小麦
10	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・大根葉)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根葉	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	434 kcal 17.5 g 12.9 g 65.7 g 1.2 g	乳・小麦	533 kcal 21.2 g 14.9 g 83.2 g 1.5 g	乳・小麦
11	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 ごまあんまん風	548 kcal 22.0 g 18.0 g 80.7 g 1.2 g	乳・小麦	680 kcal 27.1 g 21.5 g 102.3 g 1.5 g	乳・小麦
12	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・ほうれん草・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 しらすのハッシュポテトスティック野菜	450 kcal 17.0 g 14.9 g 68.4 g 1.9 g	乳・卵・小麦	549 kcal 20.3 g 17.4 g 85.6 g 2.4 g	乳・卵・小麦
13	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 すまし汁(なす・ソーメン)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	グリンピース・なす・ピーマン・もやし・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズスコーン	543 kcal 20.5 g 19.1 g 75.6 g 1.9 g	乳・小麦	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦
14	土	ハヤシライス ゼリー	ご飯・油・じゃがいも・砂糖	豚肉	コーン・玉ねぎ・トマトペースト・果実ペースト・人参・しょうが	出し汁・食塩・水・	牛乳 小魚せんべい 麦茶 せんべい クッキー	477 kcal 26.4 g 15.5 g 63.4 g 1.0 g	乳・小麦	585 kcal 33.1 g 18.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦
15	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・トマト・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	501 kcal 22.2 g 14.6 g 75.9 g 1.4 g	乳・小麦・えび	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	607	24.6	18.6	90.5	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.1	15.7	71.8	1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ご飯・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	なす・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	482 kcal 16.7 g 15.0 g 75.4 g 0.8 g	乳・小麦	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦
17	火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	514 kcal 17.1 g 17.4 g 74.6 g 1.3 g	乳・小麦	636 kcal 20.5 g 20.8 g 94.0 g 1.6 g	乳・小麦
18	水	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	ご油・ご飯・砂糖・小魚すなっく	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・味噌	インゲン・キヌサヤ・きゅうり・コーン・トマト・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	446 kcal 19.2 g 12.9 g 67.1 g 1.3 g	乳・小麦	549 kcal 23.4 g 14.9 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦
19	木	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・油揚げ	オレンジ・キャベツ・しめじ・ほうれん草・レーズン・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	466 kcal 19.5 g 12.0 g 75.5 g 1.0 g	乳・小麦	576 kcal 23.9 g 13.6 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦
20	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ご油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	500 kcal 25.1 g 18.4 g 61.9 g 1.4 g	乳・小麦	622 kcal 31.5 g 22.3 g 78.0 g 1.8 g	乳・小麦
21	土	洋食丼 ゼリー	ご飯・油・じゃが芋・砂糖・小麦粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・人参・トマトケチャップ	ウスターソース	牛乳 ごませんべい 麦茶 せんべい クッキー	521 kcal 20.3 g 15.1 g 78.5 g 1.2 g	乳・小麦	644 kcal 24.8 g 17.6 g 99.4 g 1.5 g	乳・小麦
22	日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋あんおはぎ風(きなこ・ごま)	518 kcal 18.7 g 16.0 g 79.9 g 0.9 g	乳・小麦	641 kcal 22.5 g 18.9 g 101.1 g 1.1 g	乳・小麦
23	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(黄桃缶)	うどん・ソフトな塩せん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・黄桃缶・小松菜・人参・赤ピーマン・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 お好み焼き	483 kcal 21.9 g 18.2 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	595 kcal 27.0 g 22.0 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
24	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	438 kcal 17.4 g 12.9 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	532 kcal 20.9 g 14.9 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
25	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツ(バナナ)	ご・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・バナナ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ごまあんまん風	537 kcal 21.0 g 17.0 g 81.2 g 1.2 g	乳・小麦	670 kcal 25.8 g 20.3 g 103.3 g 1.5 g	乳・小麦
26	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご油・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・ほうれん草・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテトスティック野菜	451 kcal 16.9 g 14.8 g 68.8 g 1.9 g	乳・卵・小麦	549 kcal 20.3 g 17.4 g 85.6 g 2.4 g	乳・卵・小麦
27	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 すまし汁(なす・ソーメン)	ご油・ご飯・さつま芋・ソーメン・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	グリンピース・なす・ピーマン・もやし・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	544 kcal 20.5 g 19.2 g 75.6 g 1.8 g	乳・小麦	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦
28	土	マーボー丼 ゼリー	ご飯・ご油・砂糖・	豚肉・味噌・豆腐	玉ねぎ・人参・	醤油・でん粉・かつおだし	牛乳 小魚すなっく 麦茶 せんべい クッキー	472 kcal 26.4 g 15.5 g 62.2 g 1.0 g	乳・小麦	585 kcal 33.1 g 18.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦
29	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・えのき茸)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・トマト・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	499 kcal 22.1 g 14.5 g 75.3 g 1.4 g	乳・小麦・えび	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび
30	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ご油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	なす・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	477 kcal 16.6 g 15.0 g 74.1 g 0.8 g	乳・小麦	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦
31 火	イベント献立	●パンプキンライス れんこんのせ鶏つくね スープ(チンゲン菜・しめじ) ヨーグルト	ごませんべい・ご飯・バター・パン粉・砂糖・米粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・パセリ・れんこん・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	502 kcal 17.1 g 18.1 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 20.5 g 21.6 g 89.2 g 1.5 g	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

※当園では午前のおやつは牛乳のみになります。